

Jógová terapie II.

Dáša Vad'urová



www.yinyangyogovna.cz

Jógová terapie II.

Praxe zvnitřňující a prohlubující, podporující tok lymfy

Pro koho je určena: praktikující bez akutního onemocnění, pro ženy těhotné (od 13tt, jinak po konzultaci) a ženy po porodu (po šestinedělí)

Kam míří: k podpoře hledání vnitřního prostoru a rovnováhy. Skrze ztišení a uvolnění k zintenzivnění tělesné, mentální a emocionální všímavosti a prožívání. Aktivuje horní i dolní lymfatický kmen.

Čas: cca 1 hodina

Playlist : (každá skladba určuje přechod k dalšímu kroku až do savasany včetně, pak praktikuj bez hudby), zde: <https://spoti.fi/3mGbt6P>

1. FUNKČNÍ RELAXACE



- Polož se na podložku, pokrč jedno koleno po druhém, ulož chodidla na šířku pánve, prociťuj uzemnění skrze plosky nohou
- Paže protáhni vedle těla, dlaně otoč vzhůru
- S nádechem zatlač chodidla do podložky a prociť přirozené protažení páteře do dálky (za kostrčí a posledním krčním obrátem)
- Nadechni se a s výdechem pošli pravé ucho k zemi, nádech brada na střed s výdechem levé ucho k zemi. Uvolni krční páteř
- Zůstávej v uvolnění a pozoruj přirozený dech

Účinky: dokonale uvolňující, antistresová, připravuje tělo a mysl na vědomou práci

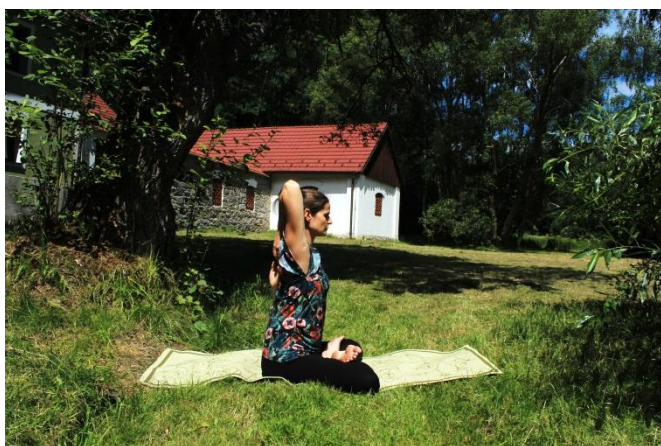
2. BŘÍŠNÍ A PLNÝ JÓGOVÝ DECH



- Ulož si dlaně na břicho a pozoruj dech pod dlaněmi
- Sleduj, jak se při nádechu bránice pohybuje dolů a stlačuje břišní orgány, břišní dutina se nafukuje a při výdechu bránice relaxuje a stahuje se svalstvo břišní stěny, vzduch se vytlačuje vzhůru do hrudníku
- Poznámka: těhotné ženy musí břišní dech postupně omezit, při vyšším stupni těhotenství je již zcela vyloučen, využít se dá ale výrazně při porodu
- Pravou dlaň ulož na břicho, levou na hrudník, opět pozoruj dech pod dlaněmi, postupně učiň jednu vlnu nádechu počínající pod pravou dlaní a končící pod levou a jednu vlnu výdechu od levé dlaně pod pravou
- Několik kol důsledně řiď dech a poté oddal dlaně od těla a pozoruj, jak plynule dýcháš plným jógovým dechem

Účinky: zvětšuje dechovou kapacitu plic, podporuje správnou funkci zažívacích i pohlavních orgánů, nabíjí energií, zklidňuje psychiku, odstraňuje nesprávné dechové stereotypy

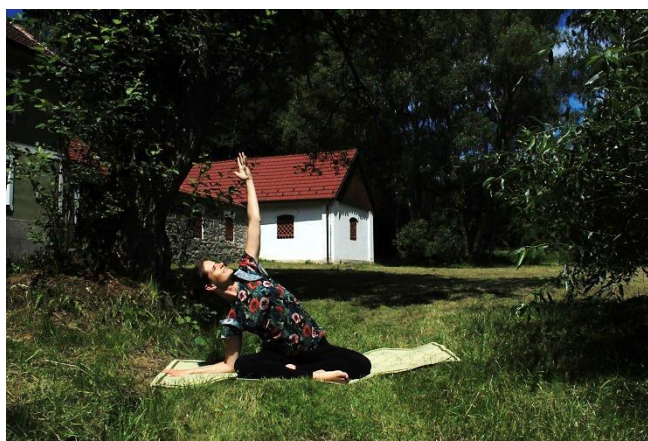
3. PAŽE V POZICI „KRAVÍ HLAVY“



- Přes bok přejdi do sedu zkříženého či sedu na patách aby kostrč směřovala do země a páteř byla vzpřímená
- Vzpaž a pokrč pravý loket a opři pravou dlaň o hrudní část páteře
- Levou ruku propni do strany, pokrč ji za záda tak, aby se hřbet levé ruky dotýkal zad a prsty směřovaly k hlavě
- Pokud je to možné spoj prsty obou dlaní
- Tip: pokud na sebe prsty nedosáhnou, použij popruh, deku, nebo se chyt' za triko
- Setrvej v pozici na několik dechů (ideálně 10)
- S výdechem paže uvolni a proved' cvik na druhou stranu opět na 10 dechů

Účinky: protahuje svalstvo paží a ramen, uvolňuje napětí v šíji, aktivuje meridiány horní poloviny těla a lymfatickou soustavu

4. ÚKLONY DO STRANY (OTEVŘENÍ HRUDNÍKU A POSÍLENÍ PAŽÍ)



- Sediš-li zkříženě, nebo v Siddhasaně, změň pozici nohou
- S nádechem vzpaž a s výdechem ulož pravý loket, předloktí a dlaň vedle hýždí, s následujícím nádechem vzpaž levou paži a otoč obličej vzhůru k levé dlani
- Setrvej na 10 dechů, uvolni ty části těla, jež nesouvisí s pozicí
- S dalším nádechem vzpaž a s výdechem proved' pozici vlevo, zaujmi ji na 10 dechů
- Prodýchej

Účinky: Protážení ramen, aktivace energetických drah horní poloviny těla, zvyšuje se dech pro plnou kapacitu, působí na dráhu plic a tlustého střeva (prvek kovu) a také klidní úzkosti a melancholii, posiluje se svalstvo paží, rozproudí se lymfa

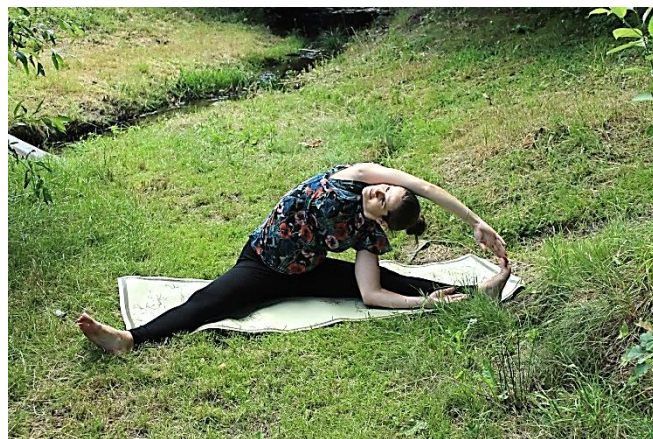
5. SUKHASANA/SIDDHASANA S PŘEDKLONEM A ZAPOJENÍM PAŽÍ



- Zaujmi výchozí pozici zkříženého sedu (Sukhasana) či ulož jednu holeň před druhou (Siddhasana)
- S nádechem vzpaž a předkloň se, současně překřiž pravou paží pod levou
- Předklon proved' s kulatými zády pro větší uvolnění beder a oslovení ledvin (pozor na kontraindikaci s meziobratlovými ploténkami)
- Tip: ke snadnějšímu předklonu vypodlož hýždě, pomocí polštářků ošetři vypodložení pod kolena, můžeš i hrudník nechat odpočívat na bolstru před tebou
- Setrvej na 20 dechů, ano, věnuj v pozici plnou pozornost probíhajícímu dechu a procvičuj tak koncentraci
- S dalším nádechem se pomalu odtlač do sedu, změň pozici nohou (cílem je zvýšit flexibilitu rovnoměrně na obou stranách), proved' pozici na druhou stranu, tedy podsuň levou paží pod pravou. Setrvej na 20 dechů

Účinky: povzbuzení respiračního systému, z pohledu TČM posiluje energii dechu (nádech ledviny, výdech plíce), uvolňuje napětí v zádech, prohlubuje hrudní a břišní dech, uvolňuje bránici

6. VÁŽKA NA STRANU (PAVRITTA UPAVISTA KONASANA)



- Zůstaň v sedě, jen široce roznož nohy do strany
- Nadechni se a vzpaž, s výdechem se ukloň nejprve k pravé noze
- Předloktí ulož z vnitřní strany pravé nohy
- Obličej otoč směrem vzhůru, nebo hled' vpřed
- S nádechem vzpaž a s výdechem proved' pozici nalevo
- Na každé straně setrvej na 20 dechů
- Tip: pokud jsou tvé stehenní svaly zkráceny a cítíš-li v nohách velký tah, pokrč mírně kolena a udržuj je pokrčená po celou dobu. Je opět možné sedět s vypodložením.

Účinky: protahuje bederní oblast páteře, otevírá hrudník a vytváří prostor pro plíce, rozevívá kyčle a napíná třísla, oslovuje orgány v podbřišku a dolní lymfatický kmen, stimuluje dráhy jater, ledvin, žlučníku

7. POLOVIČNÍ MOST S OPOROU NA RAMENOU (SETU BANDHA SARVANGASANA)



- Polož se na záda a opři chodidla na podložku v šíři pánve
- S nádechem přizvedni hýždě odtlačení od chodidel a s výdechem vědomě ulož pánev a bedra zpět na podložku
- S dalším nádechem přizvedni pánev na výši ke kolenům, kolena udržuj mířící vzhůru, paže můžeš nechat protažené vedle těla, nebo s dalším nádechem přivést za hlavu (otevře se tím a protáhne oblast ramen a zaktivují lymfatické dráhy a dráhy plic, srdce a střev)

Účinky: Protahuje a otevírá páteř. Oslovuje žlázy s vnitřní sekrecí, zlepšuje trávení a stimuluje pánevní orgány, včetně pohlavních. Těhotné uleví od tíhy dělohy a miminku umožní přirozené přetočení k sestupu do malé pánve k porodu (od 24 tt prováděj často)

- Uvolnění z pozice proved' přizvednutím pánve a postupným odložením pánve a následně zad pomalu obratel po obratli zpět na podložku. Chvilí nechej doznít

8. KLIDNÉ JEZERO (VIPARITA KARANI)



- Sedni si s pokrčenými koleny bokem ke zdi, tak, aby se strana tvé pánve dotýkala co možná největší plochou zdi, otáčeš se do polohy lehu na zádech (přes loket, pak hrudník, nakonec hlavu). Nemáš-li k dispozici zeď, nadzvedni nohy vzhůru a zamiř chodidly ke stropu
- Paže nechej uvolněné vedle trupu
- Sedací kosti se opírají o zeď, pánev, hrudník a hlava leží na položce
- Plynule dýchej
- Tip: pod pánev dej bolster či polštářek
- Máš-li chuť, můžeš po čase roznožit

Účinky: odpovídají obrácené pozici tedy odstraňuje napětí z nohou, uvolňuje srdce, reguluje tělní tekutiny, hluboce regeneruje. Uvolňuje se oblast hrudníku. Proti otokům. Pánev a vnitřní orgány jsou lépe prokrvovány a vyživovány.

- Sklouzni do savasany

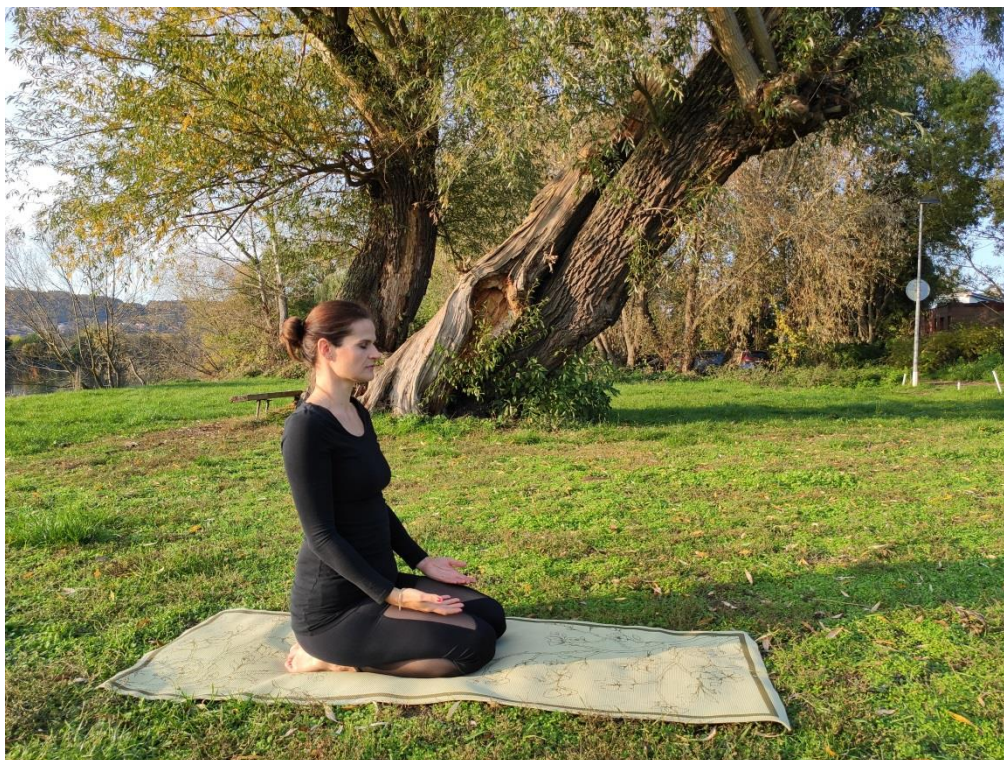
9. SAVASANA



- Pohodlně se ulož se na záda, dostatečně od sebe oddal nohy, paže od těla, otoč dlaně směrem vzhůru
- Uvolni svoje tělo do pasivity, stejně tak svoji mysl, ustaň v pozorování, ale zůstaň bdělý (nespi)
- Všímej si, jak pulzace fyzického těla při nádechu a výdechu, pravidelné zvětšování a smršťování tvého fyzického těla, působí na tvůj dech a mysl

Účinky: restorativní, provádí se za účelem dozrívání účinků praxe a hlubokého uvolnění

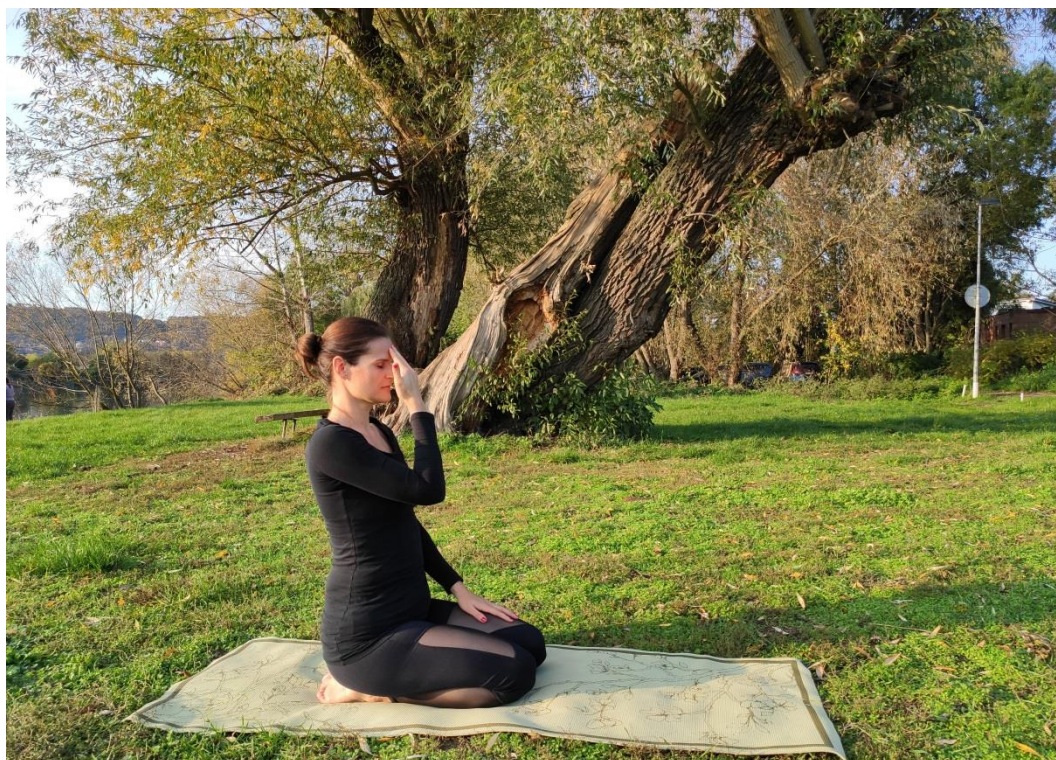
10. SED NA PATÁCH (VIRASANA) A PRÁCE S PÁNEVNÍM DNEM



- Posad' se na paty do pozice virasany (pozice ti umožní uvolnit pánev a kostrč a odevzdat se gravitaci)
- Dlaně ulož na stehna, případně otoč směrem vzhůru
- Uvědomuj prostor pánve, prozkoumávej ji zevnitř
- Navnímej prostor hráze a věz, že odtud směrem dovnitř k orgánům k pánvi sídlí tři vrstvy svalstva pánevního dna. Ty je třeba posilovat. POZOR: takto posilovat mohou těhotné pouze v průběhu druhého trimestru, v prvním a třetím trimestru uvolňují pánevní dno jak při nádechu tak při výdechu
- Prostor mezi pohlavím a análním otvorem s nádechem jen uvolňuj, vydej jej přitažlivosti zemské, po výdechu vcucávej/nasávej tento prostor dovnitř po páteři do oblasti za pupkem. Jsi-li těhotná, nezadržuj dech a s nádechem pánevní dno ihned s nádechem zase uvolni. Jinak můžeš na pár chvil výdech zadržet a podržet vtáhnuté pánevní dno.
- Opakuj do únavy svalstva pánevního dna, pak si dle libosti odpočiň a celý proces zopakuj.

Účinky: silné prokrvení pánve, prevence inkontinence, zvýšení libida, náprava menstruačních dysfunkcí

11. NADI SHODHANA 3.STUPNĚ (ANULOMA VILOMA)



- Zaujmi pranajama mudru (ukazovák a prostředník pravé ruky do oblasti mezi obočí, palec uzavírá pravou nosní díрку, prsteník s malíkem levou)
- Nadechni se plným jógovým dechem oběma nosními dírkami a vydechni, na konci nádechu uzavři palcem pravou nosní díрку
- provádíme vdech levou, výdech pravou, nádech pravou, výdech levou atd., tedy uzávěr dírek měníme po nádechu
- 10 kol začínajících levou nosní dírkou a 10 kol začínajících pravou nosní dírkou
- Po dokončení slož dlaně na stehna/kolena a setrvávej v klidném, přirozeném dechu než dojde ke zklidnění a doteku vnitřní rovnováhy
- Zůstaň ještě pár chvil uvnitř a prohlubuj sebezpozorování

Účinky: vyrovnává průchodnost obou nosních dírek a také stejnoměrně dráždí čichové i dotykové receptory v obou nosních dutinách. Zpomaluje dýchání a vede k vnitřní koncentraci, vyrovnává pravou a levou mozkovou hemisféru, aktivuje parasympatikus.

©Autor: Dáša Vaďurová

©Foto: Jakub Peter

www.yinyangyogovna.cz

Pokud materiál posloužil vaší praxi a smysluplně vás provedl jako na lekci, budu ráda za jakýkoliv čistě dobrovolný příspěvek na účet: 1552075013/0800.

Pokud se však nacházíte v situaci, kdy si příspěvek nemůžete dovolit, přijměte jej jako dárek.

Ze srdce si přeji, ať je dobrým průvodcem na vaší cestě.